

| 日期   | 星期 | 主食    | 主菜                 | 副菜                    | 青菜                   | 湯品                       | 其他 | 全糖  | 油脂  | 蔬菜  | 豆魚  | 熱單  | 三原 |
|------|----|-------|--------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 5/1  | 週一 | 香甜地瓜飯 | 醬燒雞<br>雞肉、筍蘿蔔/煮    | 肉香玉米<br>玉米粒、豬肉/煮      | 鮮炒高麗<br>高麗菜、筍蘿蔔/煮    | 產麗菜<br>刈薯蛋花湯<br>刈薯、蛋     | 豆漿 | 6.4 | 2.3 | 1.9 | 2.4 | 779 | ✓  |
| 5/2  | 週二 | 香甜白飯  | 脆皮豬排*1<br>豬排/炸     | 冰糖豆干<br>豆干、白芝麻/煮      | 絲瓜麵線<br>絲瓜、麵線/煮      | 有機蔬菜<br>鮮蔬肉絲湯<br>鮮蔬、肉絲   | 鮮奶 | 6.3 | 2.3 | 2   | 2.5 | 782 | ✓  |
| 5/3  | 週三 | 麥片飯   | 蔥燒魚<br>魚肉、豆腐/煮     | 蒜味四季豆<br>四季豆、豬肉/煮     | 甜蔥黑輪<br>黑輪片、洋蔥/煮     | 季節蔬菜<br>冬瓜排骨湯<br>冬瓜、豬肉   |    | 6.4 | 2.4 | 2   | 2.4 | 786 | ✓  |
| 5/4  | 週四 | 薏仁飯   | 沙茶金菇肉絲<br>肉絲、金針菇/煮 | 白菜滷<br>白菜、豆皮/煮        | 醬煮馬鈴薯<br>馬鈴薯、筍蘿蔔/煮   | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>玉米粒、筍蘿蔔  |    | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 803 | ✓  |
| 5/5  | 週五 | 招牌炒麵  | 桂花釀雞排*1<br>雞排/燒    | 家常豆腐<br>豆腐、木耳/煮       | 黃瓜燴肉<br>黃瓜、豬肉/煮      | 有機蔬菜<br>珍寶甜湯<br>豌豆、綠豆、花豆 |    | 6.3 | 2.7 | 2.7 | 2.8 | 840 | ✓  |
| 5/8  | 週一 | 黃金小米飯 | 蒜泥白肉<br>豬肉、豆芽菜/煮   | 洋蔥炒蛋<br>蛋、洋蔥/炒        | 清炒海帶根<br>海帶根、筍蘿蔔/煮   | 產麗菜<br>雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔、筍蘿蔔  |    | 6.3 | 2.3 | 2   | 2.5 | 782 | ✓  |
| 5/9  | 週二 | 胚芽飯   | 鹽酥雞<br>雞肉/炸        | 和風燴豆腐<br>豆腐、筍蘿蔔/煮     | 蝦香蒲瓜<br>蒲瓜、蝦米/煮      | 有機蔬菜<br>元氣蔬菜湯<br>鮮蔬、筍蘿蔔  | 鮮奶 | 6.4 | 2.3 | 2   | 2.5 | 789 | ✓  |
| 5/10 | 週三 | 香甜白飯  | 蔥燒豬排*1<br>豬排/燒     | 蠔油豆干<br>豆干/煮          | 豆薯炒肉絲<br>豆薯、豬肉、筍蘿蔔/炒 | 季節蔬菜<br>薑絲海苔湯<br>海帶芽、薑   |    | 6.4 | 2.4 | 2   | 2.4 | 786 | ✓  |
| 5/11 | 週四 | 紫米飯   | 三杯杏鮑菇<br>杏鮑菇、米血糕/煮 | 大鼎滷味<br>滷腐、煮吐、魚丸/煮    | 鐵板豆芽<br>豆芽菜、香蔥/炒     | 有機蔬菜<br>肉骨茶湯<br>鮮蔬、豬肉、豆皮 | 水果 | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 803 | ✓  |
| 5/12 | 週五 | 香甜白飯  | 椒鹽虱目魚排*1<br>虱目魚排/炸 | 螞蟻上樹<br>粉絲、鮮蔬/煮       | 彩繪花菜<br>花椰菜、黃椒、筍蘿蔔/煮 | 有機蔬菜<br>鮮瓜雞湯<br>青木瓜、雞肉   |    | 6.3 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 780 | ✓  |
| 5/15 | 週一 | 芝麻飯   | 油腐燻雞<br>雞肉、油腐/煮    | 瓜仔肉<br>豬肉、花瓜/煮        | 木須高麗<br>高麗菜、木耳/炒     | 產麗菜<br>肉羹湯<br>鮮蔬、肉羹/煮    |    | 6.4 | 2.4 | 1.9 | 2.5 | 791 | ✓  |
| 5/16 | 週二 | 肉絲蛋炒飯 | 日式豬排*1<br>豬排/炸     | 小魚炒干片<br>豆干、小魚干/炒     | 培根白菜<br>白菜、培根/煮      | 有機蔬菜<br>黃瓜肉片湯<br>黃瓜、豬肉   | 鮮奶 | 6.3 | 2.3 | 2   | 2.5 | 782 | ✓  |
| 5/17 | 週三 | Q彈薏仁飯 | 義式奶油燻魚<br>魚肉、洋蔥/煮  | 和風肉末煮<br>白蘿蔔、豬肉/煮     | 蔥爆天婦羅<br>天婦羅、洋蔥/炒    | 季節蔬菜<br>高鈣味噌湯<br>豆腐、味噌   |    | 6.3 | 2.4 | 2   | 2.4 | 779 | ✓  |
| 5/18 | 週四 | 糙米飯   | 烤醬燒肉片<br>豬肉、洋蔥/煮   | 番茄炒蛋<br>番茄、蛋、豆腐/煮     | 彩繪敏豆<br>敏豆、彩椒/煮      | 有機蔬菜<br>扁蒲金菇湯<br>蒲瓜、金針菇  |    | 6.5 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 791 | ✓  |
| 5/19 | 週五 | 香甜白飯  | 椒鹽炸雞翅*1<br>雞翅/炸    | 三色玉米<br>玉米粒、香菇、筍蘿蔔/煮  | 海結黑干<br>海帶結、黑干/煮     | 有機蔬菜<br>芋頭西米露<br>芋頭、西谷米  |    | 6.4 | 2.3 | 2   | 2.5 | 789 | ✓  |
| 5/22 | 週一 | 五穀米   | 韓式炸雞<br>雞肉、蜂蜜/燻    | 老皮嫩肉<br>豆腐/燻          | 翠綠炒肉絲<br>芹菜、肉絲/炒     | 產麗菜<br>薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、薑     |    | 6.4 | 2.3 | 1.9 | 2.4 | 779 | ✓  |
| 5/23 | 週二 | 香甜白飯  | 高昇排骨<br>豬肉、筍蘿蔔/煮   | 咖哩丸子<br>洋蔥、魚丸/煮       | 鮮菇燴菇<br>黃瓜、秀珍菇/煮     | 有機蔬菜<br>白菜肉絲湯<br>白菜、肉絲   | 鮮奶 | 6.3 | 2.3 | 2   | 2.5 | 782 | ✓  |
| 5/24 | 週三 | 味島香鬆飯 | 蠔油雞<br>雞肉、小黃瓜/煮    | 鮮蔬寬粉<br>鮮蔬、寬粉/煮       | 奶香花椰<br>花椰菜、筍蘿蔔/煮    | 季節蔬菜<br>鮮筍湯<br>筍、薑       |    | 6.4 | 2.4 | 2   | 2.4 | 786 | ✓  |
| 5/25 | 週四 | 小米飯   | 糖醋麵腸<br>麵腸、白芝麻/煮   | 紅絲炒蛋<br>蛋、筍蘿蔔/炒       | 清炒佛手瓜<br>佛手瓜、木耳/炒    | 有機蔬菜<br>鮮蔬菇菇湯<br>鮮蔬、鮮菇   | 水果 | 6.5 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 803 | ✓  |
| 5/26 | 週五 | 香甜白飯  | 醬燒大排<br>豬排/燒       | 沙嗲豆干<br>豆干、花生/煮       | 黑椒銀芽<br>豆芽菜、豬肉、筍蘿蔔/煮 | 有機蔬菜<br>蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔、豬肉  |    | 6.3 | 2.3 | 1.9 | 2.5 | 780 | ✓  |
| 5/29 | 週一 | 糙米飯   | 麻醬燒肉片<br>豬肉、豆芽菜/炒  | 金茸冬瓜<br>冬瓜、金針菇/煮      | 古早味炒蛋<br>蛋、菜脯/炒      | 產麗菜<br>酸辣湯<br>豆腐、木耳      |    | 6.3 | 2.3 | 2   | 2.5 | 782 | ✓  |
| 5/30 | 週二 | 香甜白飯  | 紅燒雞<br>雞肉、筍蘿蔔/煮    | 麻婆豆腐<br>豆腐、絞肉/煮       | 脆筍炒肉<br>筍、豬肉/煮       | 有機蔬菜<br>羅宋湯<br>番茄、鮮蔬     | 鮮奶 | 6.3 | 2.4 | 2   | 2.4 | 779 | ✓  |
| 5/31 | 週三 | 香Q胚芽飯 | 酥脆豬排*1<br>豬排/炸     | 甜醬關東煮<br>白蘿蔔、黑輪、筍蘿蔔/煮 | 芋香白菜<br>白菜、芋頭/煮      | 季節蔬菜<br>日式海苔湯<br>海帶芽、味噌  |    | 6.5 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 791 | ✓  |

營養師:劉奕君(營養字第009047號)

本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地:台灣

ps. 本菜單所使用的黃豆、玉米及其製品均使用非基因原料製作及烹煮。「本產品含有蛋、魚類、牛奶、花生、芝麻、麩質之穀物，不適合對其過敏體質者食用。」